

統鮮 美食11年4月菜單 泰山國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

本校未使用輻射污染食品

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 青菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀 雜糧 | 豆魚 肉類 | 蔬 菜 | 油 脂 | 熱 量 |
|----|----|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------|---------------------------|----|----------|----------|--------|--------|--------|
| 1 | 五 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 韓式燉雞 雞肉+年糕條+洋蔥-煮 | 炸排骨酥 排骨酥*2-炸 | 豆酥炒豆芽 豆芽菜+木耳+豆酥-炒 | 產銷履歷 青菜 | 黃瓜菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+豬大骨 | | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 796 |
| 6 | 三 | 焗烤青醬 義大利麵 麵+絞肉+玉米+青醬 | 醬燒豬排 豬排-油 | 蒸餃 豬肉蒸餃*2-蒸 | 川耳花椰 花椰菜+川耳+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 青菜 | 玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋 | | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 813 |
| 7 | 四 | 白飯 白米 | 炸雞排 雞排-炸 | 卡菲肉醬 獅子頭 獅子頭X1+豬絞肉+卡菲醬-煮 | 菇菇白菜 大白菜+金針菇+香菇-煮 | 有機蔬菜 | 金針排骨湯 金針+香菇+豬大骨 | 水果 | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 8 | 五 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 蒜蓉魚塊 魚丁+蒜蓉醬-燒 | 泰式椒麻肉片 豬肉片+洋蔥+紅椒+香菜(不辣)-煮 | 味噌冬粉 冬粉+海帶芽+蔥花+味噌-炒 | 產銷履歷 青菜 | 關東煮湯 油豆腐+玉米片+紅蘿蔔+豬頭菜 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 815 |
| 11 | 一 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 京醬豆干片 豆干+時蔬-炒 | 茄汁鴿蛋 鴿蛋+洋蔥+番茄+素燥-煮 | 紅絲高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 青菜 | 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜 | 水果 | 6.4 | 2.6 | 2.6 | 2.4 | 816 |
| 12 | 二 | 白飯 白米 | 港式 叉燒肉條 豬肉條X4-燒 | 咖哩雞 馬鈴薯+帶骨雞肉+洋蔥+咖哩粉-煮 | 花生海帶 海帶片+紅蘿蔔+花生-油 | 產銷履歷 青菜 | 味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+蔥+杏鮑菇+味噌 | | 6.3 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 794 |
| 13 | 三 | 日式雞肉 拌飯 白飯+雞肉絲+毛豆+海苔 | 滷雞排 雞排-油 | 燒賣 豬肉燒賣*2-蒸 | 炒四季豆 四季豆+彩椒+木耳-煮 | 產銷履歷 青菜 | 泡菜肉絲湯 凍豆腐+韓式泡菜+豬肉絲+高麗菜 | | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 806 |
| 14 | 四 | 白飯 白米 | 蠔油燒肉 豬肉塊+洋蔥+麵輪+香菇-煮 | 菜脯蛋 雞蛋+菜脯+紅蘿蔔-炒 | 蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-炒 | 有機蔬菜 | 麵線羹 麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔 | 水果 | 6.4 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 825 |
| 15 | 五 | 五穀飯 白米+五穀米 | 炸雞腿 雞腿-炸 | 柴魚沙茶肉羹 大白菜+肉羹+紅蘿蔔+沙茶醬-煮 | 清炒筍絲 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 青菜 | 海芽金菇湯 海帶芽+金針菇+洋蔥 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 815 |
| 18 | 一 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 蘑菇醬豆腸 豆腸+蘑菇醬-煮 | 蒸蛋 雞蛋+南瓜+蔥-蒸 | 海山醬蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮 | 產銷履歷 青菜 | 酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.6 | 2.5 | 806 |
| 19 | 二 | 白飯 白米 | 避風塘炒雞 帶骨雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 | 義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+香料-煮 | 彩椒花椰 花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-炒 | 產銷履歷 青菜 | 海帶排骨湯 海帶片+香菇+豬大骨 | | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 808 |
| 20 | 三 | 法式奶香 野菇麵 麵+杏鮑菇+玉米+奶粉 | 蒜香豬排 豬排-油 | 炸可樂餅 可樂餅*2-炸 | 清炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒 | 產銷履歷 青菜 | 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+雞蛋+芡芡 | | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 822 |
| 21 | 四 | 紅藜 大麥飯 白米+大麥+紅藜麥 | 熱帶 果香雞 帶骨雞肉+鳳梨+洋蔥+柳橙汁-燒 | 拌飯肉燥 貢丸X1+豆干+豬絞肉+碎瓜-煮 | 冬粉什錦 冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒 | 有機蔬菜 | 當歸藥膳湯 高麗菜+豬大骨+當歸 | 水果 | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 801 |
| 22 | 五 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 壽喜肉柳 豬肉柳+洋蔥+金針菇-煮 | 黑胡椒雞排 雞排-燒 | 白菜滷 大白菜+香菇+木耳-煮 | 產銷履歷 青菜 | 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+雞骨+薑絲 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 811 |
| 25 | 一 | 白飯 白米 | 滷蛋拼盤 雞蛋+油豆腐+時蔬-油 | 焗烤咖哩總匯 豆薯+時蔬+洋蔥+咖哩粉+起司-烤 | 芹香海絲 海帶絲+芹菜+葫蘆-煮 | 產銷履歷 青菜 | 山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯 | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 794 |
| 26 | 二 | 小米飯 白米,小米 | 炸魚排 魚排-炸 | 豆瓣燒豬 油豆腐+豬肉塊+豆瓣醬-煮 | 肉絲高麗 高麗菜+豬肉絲+木耳-炒 | 產銷履歷 青菜 | 黃瓜雞湯 大黃瓜+紅蘿蔔+雞骨+薑絲 | | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 27 | 三 | 肉絲 蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+洋蔥 | 檸檬翅腿 翅小腿*2-烤 | 餡餅 餡餅*2-烤 | 豆芽三色 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒 | 產銷履歷 青菜 | 竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇 | | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 28 | 四 | 白飯 白米 | 南瓜蒸肉餅 豬絞肉+南瓜+冬粉+洋蔥-蒸 | 韓式泡菜雞 韓式泡菜(大白菜)+帶骨雞肉+金針菇+蔥-煮 | 木耳四季 四季豆+木耳-煮 | 有機蔬菜 | 味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 815 |
| 29 | 五 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 沙茶炒雞 帶骨雞肉+竹筍+沙茶醬-炒 | 蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+洋蔥-煮 | 彩繪絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+麵疙瘩-煮 | 產銷履歷 青菜 | 玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+洋蔥+蔥 | | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 796 |

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

★堅果種子類是健康的食品,如:花生,杏仁片,芝麻,腰果...等,皆屬於優質的油脂類,故不宜攝取過量,一天建議最多不超過一茶匙歐!